



**FEAD**  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
DEL APARATO DIGESTIVO



## NUTRIENTES ESPECIALMENTE IMPORTANTES EN LA ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL (EII)

### OBJETIVOS DE LA TERAPIA NUTRICIONAL

La **TERAPIA NUTRICIONAL** en las personas con Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII) (Enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerosa) tiene distintos objetivos que van desde la prevención de la malnutrición, el tratamiento de los síntomas digestivos, así como la contribución a aliviar las fases de brote de la enfermedad o el mantenimiento de las fases de remisión.

### RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA SITUACIONES DE DÉFICIT DE MICRONUTRIENTES CRÍTICOS EN EL DESARROLLO DE LA EII

En este contexto, diversas situaciones clínicas como diarrea, resección intestinal, estomas, entre otras y el tratamiento con determinados tratamientos farmacológicos podrían ocasionar un déficit de micronutrientes considerados críticos en el desarrollo de la EII, que van desde un déficit de vitaminas como la vitamina B12 o cianocobalamina, ácido fólico o vitamina B9, vitaminas liposolubles (A, D, K), minerales como calcio, potasio y magnesio y oligoelementos como hierro y zinc.

#### ✓ **VITAMINAS:**

- A) Vitamina B12:** El déficit de esta vitamina es particularmente común tras la *RESECCIÓN QUIRÚRGICA* de segmentos del intestino delgado distal, *SOBRECRECIMIENTO BACTERIANO* y formación de *FÍSTULAS*.

Recomendaciones	Fuentes en los alimentos
-Población general: <b>2.4 mcg</b> (aprox.) -Personas con EII: Se puede llegar a indicar un aporte de <b>500 a 1000 mcg</b> a través de una suplementación oral, sublingual o inyectable.	Se encuentra en alimentos de origen animal como lácteos, pescado y encurtidos

- B) Ácido fólico o folatos:** El tratamiento de larga duración con *SULFASALAZINA* O *METOTREXATO* puede causar **anemia megaloblástica**. Debido a que altas dosis de

suplementación de folato puede enmascarar una deficiencia de vitamina B12, su suplementación debe ser cuidadosamente evaluada.

Recomendaciones	Fuentes en los alimentos
-Población general: <b>400 mcg</b> (aprox.) -Personas con EII: Se puede llegar a indicar un aporte de <b>1000 mcg</b> .	Se encuentra en el germen del trigo y cereales, soja, lácteos y derivados, huevo y ciertos vegetales como pepino, espinaca y calabacín

**c) Vitaminas liposolubles:** Disturbios en la absorción de grasa, *ESTEATORREA* o el uso de *COLESTIRAMINA* o de *ANTIBIÓTICOS* deberían ser situaciones donde se debe valorar la suplementación de estas vitaminas. Las guías ESPEN 2020 indican que los pacientes con Enfermedad de Crohn tratados con colestiramina tienen un riesgo adicional mínimo de malabsorción de grasas.

Vitaminas liposolubles	Recomendaciones	Fuentes en los alimentos
<b>VITAMINA A</b> Deficiencia influenciada por <i>DISTURBIOS EN LA ABSORCIÓN DE GRASAS</i> e incremento de las necesidades por la respuesta inmune.	-Población general: <b>2300 a 3000 UI</b> (aprox.) -Personas con EII: Se puede llegar a indicar <b>50000 UI</b> .	Se encuentra en hígado, mantequilla, quesos, atún y como $\beta$ -caroteno en frutas y vegetales como zanahoria, tomate y albaricoques.
<b>VITAMINA D</b> Deficiencia causada por una reducción en la <i>ABSORCIÓN DE GRASAS</i> y tratamiento con <i>CORTICOIDES</i> .	Población general: <b>600 UI</b> (aprox.) -Personas con EII: En tratamiento con corticoides se puede llegar a indicar entre <b>500 a 2000 UI</b> .	Se encuentra en pescados grasos, yema de huevo, margarinas, leches fortificadas, hígado de ternera y exposición al SOL.
<b>VITAMINA K</b> Esta vitamina es producida en grandes cantidades por la microbiota intestinal, por lo que el uso de <i>ANTIBIÓTICOS</i> puede generar un déficit.	-Población general: <b>90-120 mcg</b> (aprox.) -Personas con EII: Se debe asegurar una ingesta de <b>100 mcg</b> en personas en tratamiento con antibióticos.	Se encuentra en hortalizas de hoja verde, lácteos y derivados, huevo y carnes rojas.

✓ **MINERALES:**

Minerales	Recomendaciones	Fuentes en los alimentos
<b>MAGNESIO</b> La deficiencia es común en pacientes con <i>DIARREA Y FÍSTULAS ACTIVAS</i> , además del uso de <i>CORTICOIDES</i> Y <i>DIURÉTICOS</i> .	-Población general: <b>300 a 400 mcg</b> (aprox.) -Personas con EII: Se debe asegurar una ingesta de <b>350 mcg</b> .	Se encuentra en legumbres, nueces, cereales integrales, bananas, naranja, hortalizas de hojas verde y vísceras como el hígado de ternera.

<b>CALCIO</b>	Deficiencia causada por uso de <i>CORTICOIDES</i> y situaciones clínicas como <i>HIPOALBUMINEMIA</i> (baja albúmina en sangre), <i>DIARREA</i> , <i>FÍSTULA</i> , <i>MALABSORCIÓN DE VITAMINA D</i> e <i>HIPEROXALURIA</i> después de una resección intestinal.	Población general: <b>1000 mg</b> (aprox.) -Personas con EII: Se puede llegar a indicar entre <b>1000 a 1500 mg</b> habitualmente asociado a vitamina D, vitamina C, vitamina K y Zinc	Se encuentra en leche, queso y yogur, vegetales como la col rizada, brócoli, berros y pescados como sardinas y salmón con huesos blandos comestibles.
<b>POTASIO</b>	Las pérdidas de potasio son frecuentemente asociadas a <i>DIARREA</i> o por <i>YEYUNOSTOMÍA</i> o <i>ILEOSTOMÍA DE ALTO DÉBITO</i>	-Población general: <b>2500 a 3500 mg.</b> (aprox.) -Personas con EII: <b>2000 mg.</b> Las necesidades son similares, basta con cubrir las necesidades fisiológicas.	Se encuentra en bananas, patatas, aguacate, frutas deshidratadas (dátiles, higos secos), frutos secos como almendras o pistachos, albaricoques, espinacas, champiñones, productos integrales y refrescos coca.

### ✓ **OLIGOELEMENTOS**

	<b>OLIGOELEMENTOS</b>	<b>Recomendaciones</b>	<b>Fuentes en los alimentos</b>
<b>HIERRO</b>	Deficiencia muy frecuente (60 al 80%), asociada a la propia <i>INFLAMACIÓN</i> , <i>MALABSORCIÓN</i> , <i>INADECUADA INGESTA</i> y <i>SANGRADO</i> . Además, a medicamentos como <i>SALICILATOS (ASPIRINA)</i> Y <i>ANTIÁCIDOS</i> .	-Población general: <b>8 a 18 mg</b> para hombres y mujeres respectivamente. -Personas con EII: <b>80 a 100 mg</b> oral o intravenoso.	<b>Hierro Hemo:</b> Carne, aves y mariscos. <b>Hierro NO Hemo:</b> Cereales para el desayuno y panes fortificados con hierro, frijoles o alubias blancas y colorados, lentejas, espinacas, nueces y frutas secas como las pasas de uva.
<b>ZINC</b>	Deficiencia causada por uso de <i>CORTICOIDES</i> y situaciones clínicas como <i>SANGRADO INTESTINAL</i> , <i>DIARREA</i> , <i>FÍSTULAS</i> y <i>MALABSORCIÓN</i> .	Población general: <b>8 a 11 mg</b> (aprox.) -Personas con EII: Se puede llegar a indicar <b>30 mg</b> . En la suplementación es importante considerar el zinc orgánico como <b>zinc-histidina</b> .	Se encuentra en carnes como ternera, cerdo, ave, huevo, productos lácteos, semillas, pipas, cacao y frutos secos como anacardos.

## AUTORÍA

**Dra. Tamara Ortíz**

Departamento de Histología y Citología Normal y Patológica  
Facultad de Medicina/ Hospital Universitario Virgen Macarena de Sevilla